



# 給食だより

☆夏休み号☆

文京区立文林中学校  
平成29年7月19日



いよいよ夏休みが始まります。

楽しく充実した夏休みを過ごすには、元気で健康な体であることが大切です。

夜遅くまで起きていたり、朝起きるのが遅くなって朝ごはんをぬいてしまったりしては、生活が乱れて体調を崩しやすくなります。1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

## ～夏の食生活、こんなところに気をつけて！～

### ・ 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物の  
おかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。



### ・ こまめな水分補給を心がけよう！

夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。  
ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。



### ・ 夏野菜をたっぷり食べる！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質（ミネラル）が  
とれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。



### ・ 肉や魚などの主菜のおかずをしっかりと食べる！

のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていては  
栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、  
カレーやエスニック料理などを上手に取り入れたり、主菜のおかずを  
しっかりと食べましょう。



### ・ 冷房のかけすぎに注意！

体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。

朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機を  
利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを  
使うなど工夫してみましょう。



### ・ 食中毒に気をつける！

夏は細菌による食中毒が発生します。

食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。

生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。

冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。



## ～給食試食会～

7月7日に本校ランチルームにて給食試食会を実施しました。お暑い中参加していただきまして、ありがとうございました。

当日の献立は、スパゲティミートソース・みかんサラダ・チーズケーキでした。

### ☆保護者の皆様からの感想☆

- ・セタということで、星型の人参を入れていただいたのが嬉しかったです。細かい手間をありがとうございます。
- ・給食は栄養を考えて作られていることは知っていたつもりですが、衛生管理なども徹底されているお話を聞いて驚きました。子ども達のためにありがとうございます。
- ・おいしかったです。前回参加したのは10年前でしたが、久しぶりに配膳のお手伝いをして、足りなくなったら…という心配したり、楽しかったです。
- ・とてもおいしかったです。牛乳を飲むとお腹いっぱいになりますね。（私だけでしょうか？）
- ・とても好きな味でした。
- ・希望ですが…サラダ（野菜）の量をもう少し多くしてほしいです。
- ・中学の給食はどんな味なのか興味があったので、とても楽しい時間を過ごせて頂いて良かったです。ありがとうございました。
- ・調理の下準備からいろいろ考えられたやり方で食の安全を考えられていることがよくわかりました。
- ・ミートスパゲティが甘めに感じました。でも調味料には砂糖が入っていなかったのが、ケチャップの味でしょうか？サラダもよくかむようにできていたと思いました。
- ・毎年楽しみにしています。家でも子ども達に作らせたいと思います。

### <スパゲティミートソース>

(材料は5人分)

スパゲティ	400g
サラダ油	大さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
にんにく	適宜
しょうが	適宜
たまねぎ	中2個
豚ひき肉	200g
にんじん	中1本
マッシュルーム	60g
ガラスープ	250cc
ホールトマト	50g
トマトピューレ	60g
トマトケチャップ	150g
塩	小さじ1/5
こしょう	適宜
中農ソース	大さじ2
赤ワイン	小さじ2
粉チーズ	大さじ5

ぜひ、お子様と夏休みに作ってみては、いかがでしょうか。



### <作り方>

- ① スパゲティは茹でて、油をまぶす。
- ② 油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、たまねぎを加えて色づくまでじっくり炒める。
- ③ ②に豚ひき肉～マッシュルームを順に炒め、ガラスープ～ワインを加えて煮込む。
- ④ 味を調べ、仕上げに粉チーズを加える。

9月1日（金）始業式ですが、給食はありません。  
9月4日（月）から始まります。  
楽しみにしててくださいね。